

Товариство психологів України

*До 50-річчя Інституту психології
ім. Г.С.Костюка АПН України,
40-річчя Товариства психологів
України,
II з'їзду Товариства психологів
України*

УКРАЇНСЬКА ПСИХОЛОГІЯ: СУЧАСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ

**Матеріали
Четвертих Костюківських читань**

25 вересня 1996 року

Том I

Київ - 1996

Г.П.Грибан, кандидат педагогічних наук, Державна агроекологічна академія України, м.Житомир

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ

КОМПЛЕКСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

В данной статье подвергнуты, детальному анализу все стороны психологической подготовки спортсменов. Научная новизна работы состоит в создании новой системы комплексной психологической подготовки спортсмена, основанной на факторной структуре всех психологических аспектов подготовки с учетом оценки интегральной характеристики индивидуальности спортсмена.

This paper presents a detailed analysis of all aspects of psychological training of athletes. Its scientific novelty consists in elaborating the new system of comprehensive psychological training of athletes, based on the factorial structure of all psychological aspects of training taking into account the assessment of integral characteristics of an athlete's individuality.

Багаторічний досвід виховання спортсменів и експериментальні дослідження показали, що досягнення високих спортивних результатів залежить від єдності фізичної, технічної, тактичної, теоретичної і комплексної психологічної підготовленості спортсмена.

Великі міжнародні змагання проходять нині, як правило, в гострій спортивній боротьбі рівних за силою суперників. Часто перемогу визначають лише частки секунд, кілька сантиметрів, соті частки очка. В змаганнях добре підготовлених, рівних за силою спортсменів, перемагає той, хто найкраще підготовлений психологічно.

Як свідчать проведені нами дослідження, наукові дані і практичні рекомендації щодо психологічної підготовки не знайшли ще належного місця в навчально-тренувальному процесі спортсменів високої кваліфікації (табл. 1). Багато тренерів, з одного боку, приділяють значну увагу фізичній, технічній і тактичній підготовці й водночас недооцінюють особливого значення комплексної психологічної підготовки. З другого боку, у вітчизняній і світовій психо-

логії спорту накопичений численний матеріал, який відображає різні аспекти психологічної підготовки спортсменів. У багатьох працях висвітлюються головним чином окремі питання цієї проблеми.

Таблиця 1

Систематичність використання і оцінка спортсменами ефективності дії засобів їх психологічної підготовки (в %)

Кваліфікація спортсменів	Використання засобів психологічної підготовки			Суб'єктивна оцінка ефективності психологічної підготовки			
	Систематично	Епізодично	Не використовують	Ефективна	Мало-ефективна	Неефективна	Не зміють оцінити
Майстри спорту міжнародного класу (МСМК)	35,7	57,1	7,2	78,6	21,4	—	—
Майстри спорту (МС)	27,9	54,4	17,7	60,3	8,8	7,4	23,5
Кандидати в майстри спорту (КМС)	28,0	56,0	16,0	48,0	24,0	6,0	22,0
I розряд	35,5	54,0	10,5	42,1	29,0	3,9	25,0
Кількість спортсменів	65	114	29	108	43	11	46
Абсолютний %	31,3	54,8	13,9	51,9	20,7	5,3	22,1

Так, А.А.Лалаян (1968) під психологічною підготовленістю розуміється рівень розвитку комплексу психічних властивостей та особливостей спортсмена, від яких залежить досконале і надійне виховання спортивної діяльності в екстремальних умовах тренування й змагання.

О.А.Черникова (1968) найважливішими показниками психологічної підготовленості спортсмена до майбутнього змагання вважає його ставлення до участі в даному змаганні, що включає в себе чітке усвідомлення конкретного завдання, яке необхідно вирішити; розуміння важливості і необхідності його розв'язання; обґрунтовану

переконаність у можливостях його реалізації, впевненість у своїх силах.

Рівень психологічної підготовленості визначає психічний стан спортсмена, який являє собою комплексне виявлення дуже важливих і необхідних для спортивної діяльності психічних функцій і характеризується певним рівнем активності та інтенсивності. Психічний стан виявляється в динаміці психічних функцій, а вони, у свою чергу, визначають характер і ступінь його інтенсивності. Тому використання спеціальної системи психолого-педагогічних впливів, спрямованих на поліпшення психічних функцій і станів спортсмена, являє собою ЗМІСТ психологічної підготовки.

П.А.Рудик (1965) розглядає психологічну підготовку як загальну і підготовку до конкретного майбутнього змагання.

Загальна психологічна підготовка спортсмена має на меті вирішення психологічних завдань, удосконалення особистості спортсмена і формування у нього психічної готовності до ефективної участі у змаганнях.

Психологічна підготовка спортсмена до конкретного майбутнього змагання обмежується завданнями, поставленими перед спортсменом саме в даному змаганні. Нині психологічну підготовку до майбутнього змагання прийнято поділяти на попередню і безпосередню.

Безпосередню психологічну підготовку у процесі змагання можна поділити на такі етапи: психологічне настроювання і управління психічним станом безпосередньо перед виступом, психологічний вплив у ході одного виступу, психологічний вплив у проміжках між виступами і створення умов для нервово-психічного відновлення.

Слід відзначити, що психологічна підготовка до майбутнього змагання є лише частиною загальної психологічної підготовки спортсмена і її ефективність значною мірою зумовлюється успішністю загальної психологічної підготовки спортсмена.

Загальна психологічна підготовка складає значну частину спортивного тренування і не обмежується інтересами одного змагання, а здійснюється протягом усього навчально-тренувального процесу.

А.Ц.Пуні (1963) під психологічною підготовкою розуміє формування стану готовності до змагання і озброєння спортсмена заходами його регуляції. На його думку, стан психічної готовності до змагання — це цілісний прояв особистості, що характеризується тверезою

сил боротися за досягнення наміченої мети; це оптимальний рівень емоційного збудження, високий ступінь стійкості щодо різних перешкод, і передусім дуже значних для спортсмена несприятливо діючих зовнішніх та внутрішніх впливів, здатність доволно управляти своїми діями, почуттями, всією поведінкою у мінливих умовах спортивної боротьби і найвищою мірою напруженої збуджуючої атмосфери змагання.

Спираючись на численні дослідження питань вольової підготовки спортсмена, його передстартових станів, емоційної поведінки, психологічної поведінки тощо, виявлено, що поява ознак, які характеризують стан психічної готовності, залежить від типологічних і характерологічних особливостей спортсмена, від специфічних умов спортивної діяльності. Стан психічної готовності до змагання виникає не спонтанно, а формується в процесі підготовки спортсмена.

К.П.Жаров (1967) у психологічну підготовку включає комплекс заходів, спрямованих на специфічний розвиток пізнавальних процесів, почуттів і волі, на виховання світогляду, моральних, інтелектуальних та фізичних якостей спортсменів, на виявлення і розвиток здібностей до певного виду спорту, на формування рухових навичок.

М.П.Мідлер, Д.А.Тишлер (1969) під психологічною підготовкою розуміють безперервний процес виховання спортсмена у ході всієї спортивної діяльності, що має на меті максимальний прояв загальної і спеціальної тренуваності, формування впевненості у власних силах, управління своєю поведінкою, діями та емоціями. Крім того, згадані дослідники у психологічну підготовку включають розвиток здатності до подолання об'єктивних та суб'єктивних труднощів, створення сприятливого емоційного фону і певного психологічного настрою, які полегшують досягнення найвищого для кожного спортсмена результату в змаганнях.

Г.Д.Горбунов (1972, 1982) характеризує психологічну підготовку як процес практичного використання чітко визначених засобів і методів, спрямованих на створення психічної готовності спортсмена. Він вважає, що поняття "психологічна підготовка спортсмена" не є найширшим у психології спорту, а лише частиною психологічного забезпечення спортивної діяльності, в якій виділяє три компоненти: психодіагностика, психологічна підготовка і управління станом та поведінкою спортсмена в умовах тренування й змагання.

Підготовка — це процес впливу на спортсмена, його формування, розвиток і вдосконалення, а психодіагностика — це обстеження спортсмена. Процес управління станом і поведінкою спортсмена є продовженням психологічної підготовки лише в тому разі, якщо він необхідний у момент виявлення недостатньої психічної готовності спортсмена до важкого тренувального завдання або відповідального змагання.

У зв'язку з цим Г.Д.Горбунов виділяє три види психологічної підготовки: психологічна підготовка до тривалого тренувального процесу з великим навантаженням, загальна психологічна підготовка спортсмена до змагання, психологічна підготовка до конкретного змагання.

М.Ванек (1972) психологічну підготовку спортсмена розглядає як взаємодію психолого-педагогічних принципів, завдань, методів і засобів, нерозривно пов'язаних із системою спортивного тренування і з рештою видів підготовки спортсмена. Її зміст у вдосконаленні загального пристосування спортсмена до умов спортивної діяльності, і насамперед в адаптації його психічних функцій і всієї його особистості до умов змагання.

З точки зору змісту психологічної підготовки М.Ванек розрізняє такі її види: модельоване тренування, спрямоване на вирішення завдань психологічного пристосування спортсмена до запропонованих загальних і спеціальних умов змагання; регулювання психічних станів спортсмена, що має на меті створення зразкового рівня активізації в деяких фазах спортивних змагань; регулювання мотиваційної структури, спрямованої на формування стосунків, інтересів, мотивів і цілей; соціально-психологічні особливості спортивної діяльності, які торкаються взаємин у групі; особистість спортсмена вивчається для вибору шляхів впливу на педагогічний процес.

А.В.Радіонав (1982) у процес психологічної підготовки включає систему психолого-педагогічних і медико-психологічних впливів, спрямованих на формування високого рівня тренуваності, виховання психічної надійності і готовності до виступу у відповідальних змаганнях. Психологічна підготовка, на його думку, є найважливішою складовою загальної системи управління підготовкою висококваліфікованих спортсменів.

М.Епуран (1981) розглядає зміст психологічної підготовки як розвиток тих сторін психіки спортсмена, які забезпечують йому ефективну поведінку під час тренувань, повну адаптацію до вимог і

стресових умов змагання. Він виділяє три етапи психологічної підготовки: основний, специфічний та передзмагальний.

Крім того, М.Епуран підкреслює п'ять напрямків психологічної

Оцінка тренерами і спортсменами проявів психологічної підготовки

Якісні прояви психологічної підготовки	Кількість осіб, які вказали на позитивні прояви психологічної підготовки (у %)					
	тренери	МСМК	МС	КМС	Ір.	Загальний %
Забезпечення повноцінного прояву технічних, тактичних і фізичних можливостей	51,7	92,9	31,8	46,9	31,6	51,0
Здатність до кінця вести боротьбу	34,5	57,1	65,2	28,6	28,9	42,9
Здатність довільно управляти діями, думками, почуттями і поведінкою	36,2	71,4	30,3	30,6	30,3	39,8
Здатність працювати через "не можу"	31,0	64,3	22,7	24,5	27,6	34,0
Оптимальний предстартовий стан	32,8	42,9	24,2	26,5	28,9	31,3
Поліпшення результату	32,8	21,4	40,9	32,7	25,0	30,6
Впевненість у своїх силах	29,3	42,9	33,3	22,4	23,7	30,3
Здатність в екстремальних умовах мобілізувати себе	19,0	50,0	28,8	28,6	10,5	27,4
Готовність відповісти на тактичні дії суперника	13,8	35,7	21,2	16,3	3,9	18,2
Оптимальний рівень емоційного збудження	20,7	28,6	18,1	10,2	5,3	16,6
Здатність застосовувати тактичні дії	20,7	28,6	16,7	14,3	—	16,1
Середній % по групі	29,3	48,7	30,3	25,6	19,6	30,7

підготовки, які впливають із компонентів структури особистості: психорухова підготовка, інтелектуальна підготовка, емоційна підготовка, вольова підготовка і розвиток компонентів особистості. Всі п'ять сторін психологічної підготовки взаємопов'язані.

Система психологічної підготовки поступово розвивалась протягом більше п'ятдесяти років з розвитком теорії і методології спортивних наук відповідно до вимог спортивних змагань. Тому існує цілий ряд теорій і підходів щодо процесу психологічної підготовки.

Розрізненість і різноплановість матеріалу багатьох статей і дисертацій, а також підходів до дослідження даної проблеми (при відсутності єдиної теоретичної і науково-методичної системи в розумінні психологічної підготовки спортсменів) є негативним моментом у практичній діяльності тренерів і психологів спорту.

Крім того, спортсмени і тренери недостатньою мірою володіють практичними вміннями і навичками впливу на всі сторони психічних проявів спортсмена, а впливають лише на окремі їх аспекти (емоційні, вольові, моторні, сенсорно-перцептивні тощо), що значно знижує ефективність їх діяльності у спорті високих досягнень (табл. 2). Це залежить від знань, умінь і практичних навичок тренера й практикуючого психолога у сфері комплексної психологічної підготовки, а також від особливостей виду спорту, індивідуальних і типологічних характеристик особистості спортсмена, його віку, кваліфікації, рівня спеціальної підготовленості, етапу підготовки тощо.

У сучасних умовах відсутня також чітка система засобів впливу на спортсмена, яка забезпечує його комплексну психологічну підготовленість залежно від виду спорту, етапу й періоду підготовки.

Проведений нами теоретичний аналіз, наукові спостереження і анкетні опитування дали змогу виділити ряд розрізнених напрямів діяльності тренерів і практикуючих психологів у сфері психологічної підготовки спортсменів, у тому числі: 1) моральна підготовка — виховання моральних рис і якостей спортсмена; 2) психорухова підготовка — розвиток психорухових функцій (просторово-часових, часу реакції, швидкості виконання); 3) інтелектуальна підготовка — розвиток функцій та механізмів пізнання й оцінки реалізації тактичних

здумів і дій; 4) емоційна підготовка — формування емоцій і станів позитивного характеру, регуляція емоційної стійкості до заважаючих факторів; 5) вольова підготовка — вдосконалення спеціалізованих вольових проявів; 6) розвиток компонентів особистості спортсмена (ідеологічна орієнтація, інтереси, мотиви, навички, риси характеру, темперамент).

Система психологічної підготовки спортсмена з кожним роком вдосконалюється й збагачується і є сьогодні ієрархічною концепцією використання окремих принципів, засобів та методів у тренувальному процесі і змаганнях.

І все ж основним є питання про те, яке місце повинна посідати психологічна підготовка в єдиній тренувальній системі певного виду спорту й наскільки конкретний тренер здатний і готовий творчо використати загальні принципи у щоденній тренувальній практиці. Ця проблема є однією із провідних і нових проблем сучасного спортивного тренування. Тому ми поставили перед собою завдання створити єдину систему комплексної психологічної підготовки спортсмена.

Під комплексною психологічною підготовкою слід розуміти факторну структуру всіх сторін психологічних впливів у конкретному виді спорту, які базуються на інтегральній характеристиці індивідуальності спортсмена, його досвіду, знаннях, уміннях, спеціальній підготовленості і наявності індивідуального арсеналу засобів подолання об'єктивних та суб'єктивних перешкод на шляху до високої спортивної майстерності.

Для створення системи комплексної психологічної підготовки спортсменів необхідно вирішити такі завдання:

— визначити у кожному виді спорту (групі видів спорту) факторну структуру всіх психологічних сторін (аспектів), які впливають на спортивний результат і забезпечують оптимальний психічний стан спортсмена;

— дати оцінку інтегральній характеристиці індивідуальності спортсмена з урахуванням його досвіду, знань, умінь, навичок та спеціальної підготовленості;

— створити систему індивідуальних засобів впливу на спортсмена (на основі вирішення перших двох завдань) при фундаментальній, прогресуючій, змагальній і рекордній зонах інтенсивності навантаження з урахуванням заважаючих об'єктивних і суб'єктивних факторів.

